

スクールカウンセラーだより

令和8年9月4日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



長かった夏休みが終わり二学期のスタートです。厳しい暑さに見舞われたこの夏、そろそろ疲れが出てくる頃ではありますが、日ごとに朝夕がしのぎやすくなってきます。秋の訪れと共に学習やスポーツなど、様々な活動に落ち着いて集中できるチャンスなので毎日を大切に過ごしましょう。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話をしに来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞くか、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎2学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	9月	10月	11月
小島（火）	8日 15日 29日	6日 13日 20日 27日	10日 17日 24日
千早（金）	4日 11日 25日	2日 9日 16日 21日（水） 30日	6日 20日 27日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

<夏休み明けの心や身体の不調に気づいたら！>

*9月は季節や生活リズムの変化に心や身体がついていけない症状が起こりがちです。

①夜、なかなか寝つけない、朝が起きるのがつらい

②食欲がなく食事量が減った（体重の変化など）

③何となく身体がだるく、ものごとに集中できないなどいつもと違う体調に気づいたら無理をせずゆっくりといつものリズムを取り戻しましょう。

（思春期は特に自律神経のバランスがくずれやすく、季節の変わり目には起こりやすい症状です。）

*家庭でできるセルフケアの一例

①朝は勇気を出して部屋のカーテンを開けて太陽の光を浴びる（副交感神経→交感神経にシフト）

②食事はできるだけ決まった時間にとるなど、自分なりの「ルーティン」を取り入れる

③寝る前のタブレットなどの光を避ける（交感神経→副交感神経にシフト）

④ぬるめのお風呂に入る、時間を決めて好きな音楽を聴くなどリラックスできる時間を決める

⑤有酸素運動（散歩や軽い運動など15分位でOK）でふくらはぎを刺激して、下半身の血液を上半身に戻すことで心臓の働きを活発にし、血液の循環が良くなります。

*特に「不調が長く続いて不安」なときや「学校に行くのがつらい」ときは、ひとりで悩まず早めに家族や先生、友だちに話をしてみましょう。スクールカウンセラーへの相談も待っています。